

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

**Ежедневное меню на
 16 августа 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,81	84,96	0,08	0,17	0,68	120,6	0,84
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	61,96	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,303/10,638	4,97	6,54	14,56	109,6	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	78,184	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	395	19,17	19,42	41,709	334,704	0,194	0,247	2,7	399,04	1,09
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	77,2032	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,34	Вода питьевая	200								9	0,001
	Итого:	380	0,54		24,828	77,203	0,036	0,012	3,6	41,388	0,721
Обед											
58	Икра кабачковая+	41	0,923	3,178	5,023	36,572	0,021	0,021	7,308	18,102	0,502
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	55,12	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	5,424			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,48		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	87,84	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	44,176	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
273,4	Напиток лимонный	130	0,295		14,725	48,36	0,003		3,458	3,809	0,088
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	58,0808	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	555	18,573	12,46	59,739	336,533	0,296	0,271	40,426	158,771	4,776
Полдник											
284,1	Снежок	154	4,312	5,236	16,94	105,952	0,046	0,021	1,386	186,34	0,154
0,4	Пряники	51	4,284	6,77	42,687	199,288	0,043	0,031		16,626	1,204
	Итого:	205	8,596	12,006	59,627	305,24	0,09	0,051	1,386	202,966	1,358
Ужин											
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,203	12,252	78,104	0,032	0,043	22,306	72,085	1,051
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	91,2	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	114,3744	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	58,528	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	401	15,835	11,079	68,293	342,206	0,157	0,166	81,796	117,264	4,175
	Итого за день:	1 936	62,714	54,965	254,196	1 395,886	0,772	0,748	129,908	919,428	12,12